



Grillkäse pikant gewürzt

auf Couscous-Gemüse-Salat



20-30min



2 Portionen

Heute gibt es einen üppigen Couscoussalat mit Gurke, Romana und Tomate. Das Dressing mit Orangensaft und Petersilie schmeckt sommerlich-leicht. Schnell angebratener und mit Sambal Badjak verfeinerter Grillkäse und leckere Rauchmandeln vollenden den Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Grillkäse ²
- 30g Sambal Badjak
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 25g Rauchmandeln ³
- 1 unbehandelte Orange

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

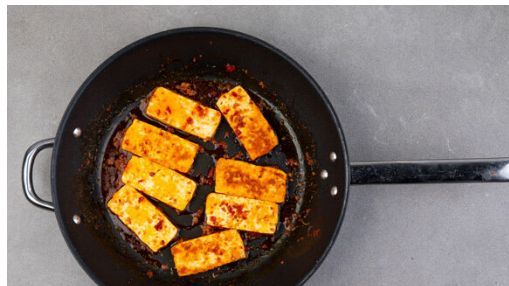
Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 40.4g



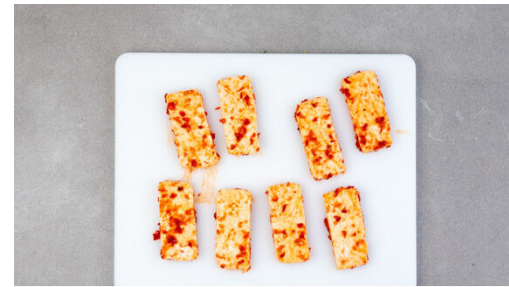
1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Den **Couscous** mit der **½ der Schalotte** und der **½ des Brühgewürzes** in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 6–8Min. ohne Hitzezufuhr quellen lassen.



4. Käse braten

Den **Grillkäse** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den **Grillkäse** quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



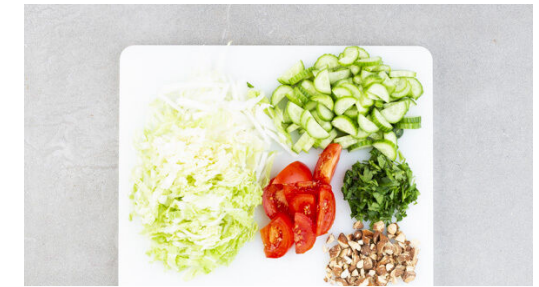
2. Käse vorbereiten

Den **Grillkäse** längs in dünne Scheiben schneiden und auf beiden Seiten mit einer dünnen Schicht **Sambal Badjak** bestreichen.



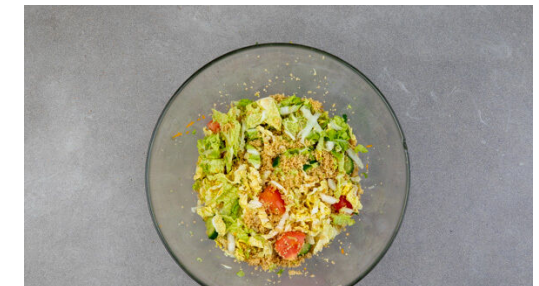
5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **2-3EL Orangensaft** mit der **restlichen Schalotte**, der **½ der Petersilie**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** auch mit einem Stabmixer pürieren.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Rauchmandeln** ebenfalls grob hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit dem **Romanasalat**, den **Gurken**, den **Tomaten**, **1TL Orangenabrieb** und **3EL Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Grillkäse** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **restlichen Dressing**, der **restlichen Petersilie** und den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.